

27 settembre 2010 12:31

FRANCIA: Mangiare in compagnia aiuta a mantenere la linea



Perché i francesi, tanto amanti del cibo, hanno un fisico piuttosto asciutto?

Esattamente perché per loro il mangiare è un piacere e non una necessità. L'ultimo studio di Credoc, ente di ricerca sulle abitudini di vita, registra che pasteggiare in famiglia riduce il rischio di sovrappeso. Nel modello francese il 90% delle calorie è assunto durante i pasti e solo il 10% tra l'uno e l'altro; invece in Usa più del 20% dell'apporto calorico viene acquisito fuori dai pasti.

Le persone in sovrappeso sono il 15% in Francia e il 27% in Usa. In Francia i pasti fanno parte della vita sociale, in Usa alimentarsi è un atto più tecnico, sostiene Credoc, che aggiunge: mangiare in compagnia evita gli attacchi di fame. In Francia il 15% dei pasti ha carattere festoso: ci si invita, si cena al ristorante.